

EFFECTUEAZA ACEST EXERCITIU TIMP DE 4 MINUTE PE ZI PENTRU O LUNA CA SA SCAPI DEFINITIV DE GRASIMEA DE PE ABDOMEN SI DE PE SPATE

Un articol de Maya

Rareori se intampla ca un singur tip de exercitii fizice sa poata modela intreg corpul si intr-un timp relativ scurt! Dar iata ca exista totusi unul cu adevarat eficient!

Nici eu n-am crezut ca poate fi atat de eficient, asta pana acum!

Imi place faptul ca acest exercitiu iti permite sa te adaptezi treptat la dificultatea maxima, precum si ca nu promite rezultate peste noapte, asa cum se-ntampla cu o multime de programe de antrenament care, de fapt, nu ajuta la nimic.

Azi am bifat CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

DUPA CE VEI CITI ASTA, NU VEI

MAI AVEA PROBLEME CU MIROSUL URAT AL PANTOFILOR

Un articol de Razvan

Orice ai face, in timp incaltamintea capata un miros neplacut, nu prea ai cum sa eviti acest lucru. Indiferent daca porti sau nu sosete, si indiferent de tipul pantofilor, dupa mai multe purtari, apar si mirosurile nedorite.

Dar stiai ca exista un mod prin care poti scapa de aceasta problema – o pudra pregatita in casa, care absoarbe mirosul neplacut si reimprospateaza incaltamintea?

Vezi mai jos cum sa o prepari – este atat de simplu si foarte util, mai ales ca sezonul cald CITESTE IN CONTINUARE

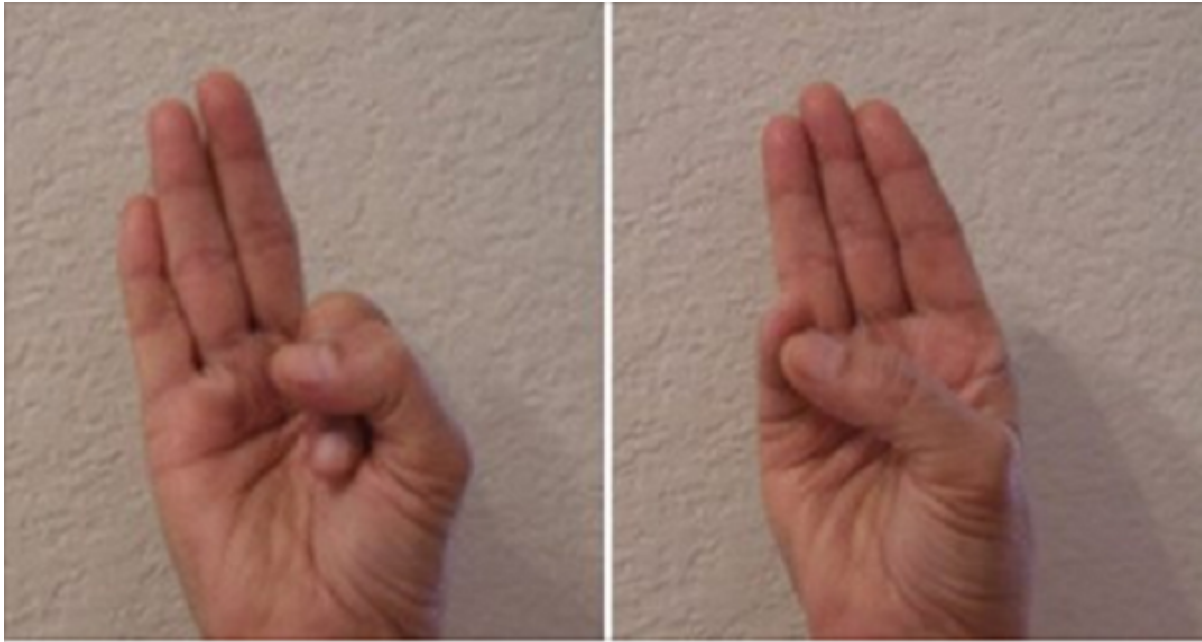
Sursa: secretele.com

CHIAAR FACE MINUNI: TINE-TI MANA IN ACEASTA POZITIE SI NU ITI VA VENI SA CREZI CE URMEAZA MAI DEPARTE!

Un articol de Razvan

In zilele noastre, ne izbim de stres in fiecare zi! Asadar, este o solutie pertinenta sa practicam yoga mainilor(mudra), care isi are radacinile in India antica.

Iata despre ce este vorba!



Surya Mudra



Aceasta este o pozitie benefica pierderii in greutate, intrucat te poate ajuta sa scapi de surplusul de kilograme, ajuta digestia si rezolva si probleme ale vederii. Mai mult, este tehnica perfecta pentru persoanele care experimenteaza probleme ale circulatiei si tremur.

Sursa: secretele.com

8 moduri in care poti creste copii calmi, fericiti si sociabili

Terapeutii si specialistii in stiinte comportamentale la copii au observat in experienta lor importanta constientizarii .

Desigur, copiii se nasc cu personalitati si temperamente diferite; unii sunt impulsivi in timp ce altii sunt mai precauti sau nesiguri. Insa indiferent de caracterul copilului, exista multe dovezi care arata cum *constientizarea* poate fi un instrument eficient pentru imbunatatirea multor aspecte ale vietii sale. Iata cele mai importante beneficii oferite de starea de *constientizare*, conform studiilor:

Dezvolta calitatile sociale. Intr-un studiu publicat in revista *Psihologia Dezvoltarii*, copiii care au fost invatati sa-si dezvolte abilitati de constientizare au demonstrat o imbunatatire cu 24% in comportamentele sociale. Au fost mai putin agresivi, mai empatici si mai optimisti decat alti copii de aceeaasi varsta care nu au primit o educatie in acest sens.

Imbunatatesc rezultatele scolare. Acelasi raport mai arata si ca rezultatele la matematica obtinute de copiii educati sa fie mai constienti au fost cu 15% mai mari. In plus, s-a observat si o marire a atentiei in clasa. O practica de constientizare inzestreaza copiii cu tehnici de autolinistire, calmare a

gandurilor si concentrare asupra sarcinilor pe care le au de indeplinit.

Incurajeaza creativitatea. Stresul este inamicul creativitatii. Oamenii de stiinta de la Harvard au aratat prin tehnologia de scanare neuroimagistica faptul ca meditatiea reduce hormonii care produc stres si anxietate. Creativitatea si inspiratia izvorasc in mod firesc la copiii care prezinta mai putina tensiune emotionala provocata de stres. Pe masura ce isi dezvolta abilitatea de a-si calma gandurile, se pot implica in activitati artistice ca desenu sau cantatul la un instrument.

Reduce impulsivitatea. Copiii impulsivi nu se gandesc inainte sa sara – si deseori dau in felul acesta de tot felul de neazuri. Constientizarea ii ajuta sa faca o pauza de reflectie intre impuls si actiune, si ii inspira sa ia decizii mai bune. Cand o scoala din California a introdus un program de constientizare pentru elevi, a redus suspendarile cu pana la 45% in primul an si a observat cresteri substantiale in prezenta la cursuri si in punctajele obtinute de elevi.

Incurajeaza gandirea independenta. Copiii constienti sunt mult mai putin predispusi sa cedeze la presiunea grupului lor social. Numeroase studii arata ca acestia manifesta mai putina anxietate sociala si simptome de depresie. Astfel de copii au un simt al sinelui mai bine dezvoltat, sunt mai putin abuzati de batausii scolii sau atrasi in anturaje periculoase.

8 Moduri de a creste copii mai constienti

Ca sa cresti un copil constient nu inseamna ca intreaga familie trebuie sa se mute la o manastire. Multi parinti includ aceste practici in activitatile zilnice prin delimitarea unor spatii de reflectie in casa, sau momente pentru o reflectie mai profunda, si printr-o comunicare mai stransa in cadrul familiei.

Pentru a dezvolta calitatea de constientizare in copiii tai,

ia in considerare urmatoarii opt pasi:

1. Ia pauze de tehnologie.

Stabileste anumite momente in timpul zilei cand nimeni din familie nu foloseste tehnologia. Inclusiv voi, mami si tati! Da, exact: opriti telefoanele, televizoarele, computerele, etc.

Copiii care au permanent acces la tehnologie sunt mai impulsivi si nu au timp pentru reflectie si introspectie, lucruri necesare pentru o stare mai constienta. Daca ai o familie dependenta de tehnologie, trebuie sa creezi mai multe momente de liniste in care sa faceti schimb de ganduri si sentimente fara sa aveti un ecran intre voi.

2. Oferă un mediu in care sa aplice artele.

Pictatul, desenatul, practicarea unui instrument muzical, cusutul si alte hobby-uri asemanatoare au toate nevoie de timp de gandire si rabdare pentru a duce activitatea pana la bun sfarsit. Copiii care invata sa stea linistiti si sa indeplineasca sarcini creative sunt mai realisti si mai motivati sa reuseasca. Invata sa treaca peste frustrare mentinandu-si atentia asupra rezultatului final.

3. Incurajeaza-i sa tina un jurnal.

Completarea unui jurnal este un instrument foarte bun pentru dezvoltarea unei constientizari mai profunde. Daca simtiti rezistenta din partea copilului la aceasta idee, incepeti sa scrieti unul impreuna. Se creaza un sentiment de calm si incredere de sine cand copiii isi fac timp sa creeze povestea propriei lor vieti si sa reflecte asupra experientelor lor zilnice. Un jurnal zilnic le da si ocazia de a reflecta mai bine asupra propriilor alegeri.

4. Tine consilii de familie.

Consiliile de familie sunt o modalitate foarte buna de a

organiza comunicarea la nivel de familie. Stabiliti saptamanal astfel de intalniri si asigurati-va ca toata lumea participa si isi expune nemultumirile. Cand fiecare membru al familiei invata sa respecte sentimentele celuiilalt si invata sa treaca peste frustrari impreuna cu ceilalti, se naste un sentiment sanatos de incredere si coeziune.



Sursa foto : <https://goo.gl/qjupxT>

5. Cultiva o practica de meditatie.

Studiile arata ca atunci cand copiii se implica intr-o practica de constientizare, cum ar fi artele martiale, yoga sau meditatia, dobandesc un sentiment mai profund de incredere. Incep instinctiv sa fie preocupati de propria dezvoltare personala, ceea ce duce la o tarie de caracter mai mare.

6. Incurajeaza activitati altruiste.

Adevarata constientizare traieste si respira in relatiile de

prietenie si de comunitate. Ajuta-ti copilul sa-si dezvolte un sentiment mai puternic de interconectare prin munca voluntara, munca de caritate sau sprijinind proiectele din vecinatate. Altruismul mareste sentimentul de umanitate al copilului, de recunostinta si empatie.

7. Organizeaza ziua copilului tau.

Copiii au nevoie de ordine. Chiar daca vor opune rezistenta limitelor, sunt dezorientati daca nu au ordine in viata. Incearca sa creezi un camin in care fiecare are responsabilitati si un program stabil. Flexibilitatea este binevenita, insa asigura-te ca structura de baza ramane neschimbata. Prea mult haos sau lipsa de consistenta in viata unui copil nu vor permite niciodata constientizarii sa apara.

8. Condu prin puterea exemplului.

Cum e parintele, asa si copilul. Cu alte cuvinte, constientizarea nu apare in mod spontan la copii – parintii trebuie sa o cultive. Si care este cea mai buna metoda prin care o poti introduce in viata copilului tau? Practica ceea ce predici. Practica si tu constientizarea si demonstreaza-i eficienta prin propriul tau exemplu.

Sursa utilizata:

http://greatergood.berkeley.edu/article/item/mindfulness_in_education_research_highlights

<http://anxietynetwork.com/content/mindfulness-shown-decrease-anxiety-school-children>

<http://m.sfgate.com/opinion/openforum/article/Meditation-transforms-roughest-San-Francisco-5136942.php>

<http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/a0038454>

<http://www.mindbodygreen.com/0-21061/8-ways-to-raise-calm-happ>

y-kids-boost-their-social-skills.html

Sursa articol: viataverdeviu.ro

24 Life Hacks From 100 Years Ago That Are Still Useful In Today's Society

1. How to pull out long nails.



How to pull out long nails.

2. How to kill a tree stump.



How to kill a tree stump.

3. How to make a simple gate latch.



How to make a simple gate latch.

4. How to make corky fl.



How to make corky fl.

5. How to make a fire extinguisher.



How to make a fire extinguisher.

6. How to make a water fountain for chicks.



How to make a water fountain for chicks.

7. How to adjust a door.



How to adjust a door.

8. How to cool wine without ice.



How to cool wine without ice.

9. How to clean an oil painting.



How to clean an oil painting.

10. How to extract a splinter.



How to extract a splinter.

11. How to treat sprained limbs.



How to treat sprained limbs.

12. How to remove a tight ring from the finger.



How to remove a tight ring from the finger.

13. How to clean bottles.



How to clean bottles.

14. How to measure with coins.



How to measure with coins.

15. How to draw a circle without compasses.



How to draw a circle without compasses.

16. How to keep a paint brush handle clean.



How to keep a paint brush handle clean.

17. How to pick up broken glass.



How to pick up broken glass.

18. How to separate glass tumbler.



How to separate glass tumbler.

19. How to light a match in the snow.



How to light a match in the snow.

20. How to tell the points of the compass with a watch.



How to tell the points of the compass with a watch.

21. How to make cut flowers.



How to make cut flowers.

22. How to judge the goodness of a lobster.



How to judge the goodness of a lobster.

23. Three useful knots.



Three useful knots.

24. How to stop a runaway horse.



How to stop a runaway horse.

Redu rigiditatea musculara si articulara cu 50%, facand aceste 3 miscari simple

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Pe masura ce imbatranim, muschii din corpul nostru devin tot mai rigizi si reduc flexibilitatea articulatiilor, cauzand incordarea gatului sau dureri de spate. Din fericire vei putea reduce incordarea muschilor si creste flexibilitatea cu aceste trei miscari simple.

1. Miscari ale gatului din pozitie asezat.

Muschii gatului sunt mereu activi, asa ca este posibil ca aceasta zona sa resimta incordarea, disconfortul si durerea acuta. Acestea pot duce si la dureri constante de cap sau de spate. CITESTE IN CONTINUARE

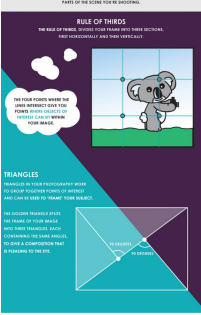
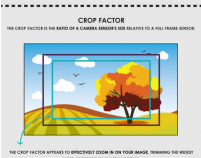
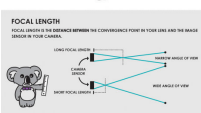
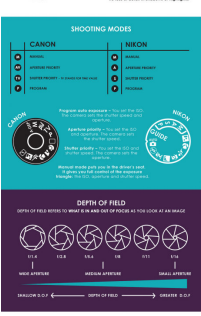
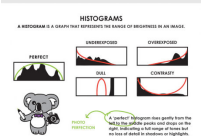
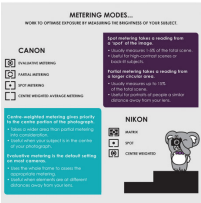
Sursa: secretele.com

The Complete Guide to Photography for Beginners

KatchUp
THE COMPLETE
GUIDE TO
PHOTOGRAPHY
(for beginners)

HOW TO PHOTOGRAPH ANYTHING AND YOUR QUESTIONS ANSWERED

A PHOTOGRAPHER'S EXPERTISE APPLIES BOTH TO LIGHT, TO SHAPE, TONE, TEXTURE AND COLOUR



Iată ce pot face 2 cești de cafea pe zi cu ficatul dumneavoastră!

Nu veți afla aceste lucruri din publicitate. Dar noi vă spunem totul așa cum este!

Cafeaua este o băutură controversată. În funcție de unghiul sub care privim efectele sale, o putem considera extrem de dăunătoare sau super-folositoare.

Dar în ciuda tuturor informațiilor pe care le-ați aflat până acum, există și multe efecte bune ale consumului de cafea. De exemplu ea conține mulți antioxidanți, care reduc riscul de dezvoltare a o mulțime de boli. Ea conține de asemenea cofeină – un stimulator care multor oameni le provoacă tulburări de somn. În articolul nostru de azi vom sublinia toate avantajele și dezavantajele acestui produs.

O CEAȘCĂ OBIȘNUITĂ DE AMERICANO (DE 240 ML) CONȚINE:

- 11% din norma zilnică de vitamina B2 (riboflavină)
- 6% din norma zilnică de vitamina B5 (acid pantotenic)
- 2% din norma zilnică de vitamina B1 (tiamină)
- 2% din norma zilnică de vitamina B3 (niacină)
- 1% din norma zilnică de acid folic
- 3% din norma zilnică de mangan
- 3% din norma zilnică de potasiu
- 2% din norma zilnică de magneziu

- 1% din norma zilnică de fosfor

Concluzia principală: cafeaua conține multe vitamine, minerale și antioxidanți necesari organismului nostru. Dacă pe lângă cafea mai consumați și fructe și legume proaspete, puteți uita de problemele de insuficiență vitaminoasă!

COFEINA STIMULEAZĂ METABOLISMUL ȘI FUNCȚIONAREA CREIERULUI

Conținutul de cafeină într-o ceașcă de cafea poate varia între 30-300 mg, dar într-o ceașcă obișnuită se conțin circa 90-100 mg.

Există o mulțime de studii care demonstrează că această substanță într-adevăr stimulează funcționarea creierului și îmbunătățește memoria pe termen scurt. Cofeina accelerează metabolismul cu 3-11% și îmbunătățește rezultatele antrenamentelor fizice cu 11-12%.

CAFEAUA REDUCE RISCUL DE DEZVOLTARE A BOLILOR ALZHEIMER ȘI PARKINSON

Acestea sunt cele mai răspândite boli neurodegenerative din lume. Cercetările arată că oamenii care consumă regulat cafea au un risc mai redus cu 65% pentru dezvoltarea Alzheimer și cu 32-60% pentru dezvoltarea bolii Parkinson. Practic consumul de cafea vă reduce șansele de a pierde mințile la bătrânețe.

CONSUMATORII DE CAFEA SUFERĂ MULT MAI RAR DE DIABET TIP 2

În ultimii zece ani răspândirea diabetului tip 2 a crescut de 10 ori, ajungând la circa 300 milioane de bolnavi în întreaga lume! Oamenii care consumă cafea regulat sunt expuși mai puțin la această boală cu 23-67%.

CONSUMATORII DE CAFEA SUFERĂ MAI RAR DE BOLI DE FICAT

Oamenii care fac abuz de sucuri dulci și alcool riscă să se îmbolnăvească de ciroză hepatică, o boală gravă ce afectează

ficatul. Consumatorii de cafea se îmbolnăvesc cu 84% mai rar de această boală, iar riscul de îmbolnăvire cu cancer de ficat este cu 40% mai mic.

CONSUMATORII DE CAFEA SUNT MAI PUȚIN EXPUȘI LA DEPRESIE ȘI SINUCIDERE

Depresia poate să nu pară a fi boală foarte gravă, dar consecințele sale pot fi din cele mai triste. Un studiu realizat de universitatea din Harvard arată că oamenii care preferă cafeaua au cu 20% mai puține șanse de a cunoaște această boală. În același timp alte 3 cercetări au demonstrat că asemenea oameni cu 53% mai rar își pun capăt zilelor.

CAFEAUA POATE PROVOCA ANXIETATE ȘI TULBURĂRI DE SOMN

Adevărul e că această băutură poate avea și urmări negative. Oamenii care consumă prea multă cafea pot suferi de nervozitate, anxietate, ritm cardiac crescut și tulburări de somn. Dacă observați asemenea efecte asupra sănătății dvs., vă recomandăm să reduceți cantitatea de cafea consumată sau chiar să renunțați complet la acest produs dacă efectele persistă.

COFEINA PROVOACĂ DEPENDENȚĂ

Cofeina este un narcotic, punct. Un indiciu clar al acestui fapt e că organismul cere cantități tot mai mari de cafea pentru a obține aceleași rezultate. În același timp abstința de la cofeină poate provoca dureri de cap, oboseală și iritabilitate, simptome care pot dura câteva zile.

Vă îndemnăm să priviți treaz problema consumului de cafea și să identificați soluția ideală pentru organismul dvs.! Aceasta e o informație care trebuie cunoscută de toți iubitorii de cafea.

“Conținutul articolului este doar informativ și nu poate fi un substitut pentru sfatul medicului. Pentru un diagnostic corect, vă recomandăm să consultați un medic specialist.”

10 trucuri psihologice cu care influențezi oamenii din viața ta

Autor: **Sinziana Boaru**

Reține numele celui din fața ta și folosește-l, obține favoruri folosind tehnica Benjamin Franklin, țintește mai sus decât unde ai vrea să ajungi, de fapt, și nu contrazice oamenii, învață-i să te asculte. Știi cum să faci toate lucrurile acestea și să-ți aduci oamenii din viața ta, când ai nevoie?

Arta de a influența oamenii din jur presupune, înainte de toate, o bună cunoaștere a psihologiei umane, a nevoilor, dorințelor și fricilor fiecăruia dintre noi. Niciuna dintre tehnicile de mai jos nu intră în categoria întunecată a manipulării, ci în aria constructivă care ajută.

Lista realizată de listverse.com nu include nimic ce ar putea dăuna, în orice fel, în special stima de sine. Sunt modalități prin care prieteni noi pot fi câștigați, influența asupra celor din jur sporită, fără a deveni un nemernic care face oamenii să se simtă rău.

Obține favoruri

Truc: convinge pe cineva să-ți facă o favoare – cunoscut și ca efectul Benjamin Franklin.

Legenda spune că Benjamin Franklin a vrut să câștige în fața unui om care nu-l plăcea deloc. Așa că l-a rugat pe omul respectiv să-i împrumute o carte rară. Când obiectul a fost

returnat, i-a mulțumit grațios. Drept urmare, omul care până atunci nu a vrut să vorbească cu Franklin niciodată a devenit prietenul lui. „Cel care ți-a făcut un bine va fi mai mult decât dispus să te ajute din nou decât cel pe care l-ai obligat să te ajute”, spunea Benjamin Franklin.

Oamenii de știință au testat această teorie și au descoperit că persoanele rugate de cercetători să le facă o favoare i-au evaluat mult mai bine pe aceștia, decât oamenii care nu au fost rugați să facă nimic. Dacă cineva îți face o favoare, cel mai probabil s-a gândit că meriți ajutorul și, cel mai probabil, va hotărî că te place, în mod subconștient.

Țintește sus

Truc: cere mai mult decât îți dorești la început, apoi coboară miza.

Această tehnică mai este cunoscută și sub numele „ușa în față”. Începi prin a cere cuiva tot soiul de lucruri aproape ridicole, pe care, cel mai probabil, le va refuza. Te întorci la scurt timp după și ceri ceva mai puțin ridicol, lucrul pe care l-ai vrut de la bun început, de fapt. Ideea din spatele psihologiei este că persoana respectivă se va simți prost pentru că te-a refuzat, chiar dacă dorința nu era deloc rezonabilă. În momentul în care te întorci cu o cerință acceptabilă, se vor simți obligați să te ajute.

Oamenii de știință au testat și acest principiu și au descoperit că funcționează impecabil cât timp aceleiași persoane îi sunt adresate ambele favoruri.

Numele tău este...

Truc: folosește prenumele persoanei sau titlul, în funcție de situație.



Dale Carnegie, autorul bestseller-ului „How to Win Friends and Influence People”, credea cu tărie în importanța rostirii numelui celui din fața ta. Argumentul autorului american era că numele unei persoane reprezintă cel mai dulce sunet pe care îl poate auzi. Numele este partea de bază a identității noastre, iar faptul că-l auzim rostit vine ca o validare a existenței, ceea ce ne înclină către o atitudine pozitivă asupra persoanei care tocmai ne-a validat.

Folosirea unui titlu sau a unei formule de adresare poate avea același efect puternic. Ideea este că dacă te porți ca un anumit tip de persoană, vei deveni acea persoană, funcționând ca o profeție asupra propriei împliniri. Pentru a folosi acest tip de influență, trebuie să te referi oamenilor așa cum îi vezi tu și cum vrei să se poziționeze față de tine. În acest fel, vor începe să se vadă și ei la fel, în raport cu tine.

Simpla numire „prieten” a unei cunoștințe de care vrei să te apropii, de fiecare dată când îi vezi, sau „șef” a unui om pe care vrei să lucrezi. Trebuie să ai grijă, să nu fie o situație de prost-gust.

Măgulirea

Truc: Flatarea te va duce unde vrei tu.

Tehnica poate părea evidentă la început, dar nu este vorba despre lingușire. Există, totuși, câteva rezerve. Pentru început, trebuie știut că dacă acest obicei nu este văzut drept sincer, atunci va face mai mult rău decât bine.

Oamenii de știință au studiat motivațiile care au dus la reacțiile oamenilor vizavi de complimente și au descoperit câteva lucruri importante. Simplu: oamenii vor să găsească echilibrul rațional, încercând mereu să-și păstreze gândurile și sentimentele în aceeași ordine. Așa că dacă o persoană cu încredere de sine mărită va fi flatată și va vedea gestul ca fiind sincer, va avea avea tendința să placă mai mult persoana de la care a primit complimentul. Dacă măgulești o persoană care nu are încredere în ea, complimentul se va întoarce asupra ta, pentru că se ciocnește de felul în care persoana respectivă se percepe.

Oglindirea

Truc: oglindirea comportamentului.



Cunoscut drept mimetism, este un obicei pe care oamenii au tendința să-l facă în mod obișnuit. Oamenii care au acest talent sunt considerați a fi cameleonici: se integrează într-un mediu, imitând comportamentul oamenilor locului, manierismele, chiar și ticurile verbale.

Acest truc poate fi folosit în mod conștient pentru a deveni mai plăcut în fața celorlalți.

Cercetătorii au studiat obiectul mimetismului și au descoperit că cei care au fost imitați au reacționat mult mai bine față de persoanele care le-au împrumutat nuanțe comportamentale. O altă descoperire o reprezintă faptul că cei cărora le-a fost copiat comportamentul s-au comportat mult mai drăguț și au fost mai agreabili decât toți ceilalți, în general.

Motivul pentru care oglindirea de acest gen provoacă astfel de reacții este că funcționează ca o validare. În timp ce validarea are nuanțele pozitive necesare pentru a fi asociată cu persoana care a mimat comportamentul lor, cei copiați se vor simți mai bine în pielea lor, vor fi mai fericiți și mai încrezători în sine.

Folosește oboseala celuiilalt

Truc: cere un favor unei persoane obosite.

Când o persoană este obosită, devine mult mai sensibilă la orice i se spune, indiferent că este o afirmație sau o rugămintă. Nu este vorba numai despre oboseala fizică, ci și de nivelul energiei mentale care scade. Așa că, atunci când rogi pe cineva epuizat să facă ceva, cel mai probabil nu vei primi un răspuns clar, ci, mai degrabă, un „Fac mâine”, pentru că nu vor să ia nicio decizie în această stare. A doua zi, se va ține de cuvânt, devenindu-ne natural să vrem să ne ținem de cuvânt.

Ofertă de nerefuzat

Truc: începe cu o cerere pe care nu o pot refuza și construiește pe seama ei.



Este reversul tehnicii „ușa în față”. În loc să începi cu o cerință uriașă, alegi pașii mărunți. Odată ce o persoană s-a angajat să te ajute sau a fost de acord cu ceva anume, cel mai probabil vor continua să facă acest lucru și cu cerințe mai mari.

Oamenii de știință au studiat cum funcționează fenomenul în marketing. Au început prin a convinge oamenii să susțină diverse cauze, precum salvarea pădurilor tropicale, fiind o

cerință ușoară. Odată ce oameni au fost convinși să se exprime în problema pădurilor, au fost de acord să înceapă să cumpere produse care să le susțină demersul. Cu toate acestea, este indicat să nu începi cu o cerere și să continui imediat cu alta. Psihologii au observat că este mult mai eficient dacă dai timp oamenilor să se obișnuiască cu ideea.

Păstrează tăcerea

Truc: nu corecta oamenii când greșesc.

Dale Carnegie mai puncta, în cartea sa, că este complet inutil să corectezi o persoană atunci când greșește, dar și că acest obicei al oamenilor nu face decât să-i întoarcă pe ceilalți împotriva lor. Există o altă metodă prin care se poate manifesta dezacordul și discuția se poate transforma într-o conversație politicoasă, fără a spune direct cuiva că se înșală. Această afirmație funcționează ca o săgeată în ego-ul fiecăruia dintre noi.

Teoria se cheamă Pivotal Ransberger, inventată de Ray Ransberger și Marshall Fritz.

Ideea de bază este simplă: în loc să te cerți sau să discuți aprins în contradictoriu, ascultă ce are de spus, apoi încearcă să înțelegi cum se simt și de ce. Apoi, începi prin a-i explica punctele comune în care opiniile se întâlnesc, folosind acest lucru drept bază pentru poziția ta. Atitudinea aceasta îi va face pe ceilalți să stea și să asculte, chiar în timp ce tu îi corectezi spusele anterioare.

Repetă ce s-a spus

Truc: parafrazează oameni și repetă lucruri pe care tocmai le-au spus.

Una dintre cele mai simple metode de influențare a oamenilor este să le arăți că înțelegi ce simt, ce spun și că empatizezi cu ei. Un mod eficient este repetarea intenționată și parafrizarea acestora, cunoscută drept ascultarea reflexivă.

Studiile au arătat că atunci când terapeuții folosesc ascultarea reflexivă, oamenii se vor deschide și mai mult, iar între pacient și terapeut se creează o legătură apropiată. Aceeași tehnică se poate aplica și în cazul prietenilor,

cunoștințelor sau colegilor de muncă. Dacă asculți ce spun și reformulezi ultimele cuvinte sub forma unei întrebări, ca o confirmare a atenției acordate, se vor simți mult mai confortabil vorbind cu tine. Prietenia dintre voi va deveni mai puternică și vor vrea să te asculte, la rândul lor, pentru că și tu ai fost interesat de ei.

Dă din cap

Truc: dă din cap în timp ce vorbești, mai ales când ești pe cale să ceri o favoare.



Oamenii de știință au descoperit că atunci când oamenii încuviințează în timp ce alții vorbesc, cel mai probabil ambele părți vor pica de acord. De asemenea, au mai descoperit că atunci când cineva dă din cap într-o discuție, și cei implicați vor face la fel.

Este ușor de înțeles, de vreme ce oamenii au la bază porniri comportamentale mimetice, în special în privința gesturilor pe care le găsesc pozitive. Așa că, dacă vrei să fii cât se poate de convingător, încuviințează în mod regulat de-a lungul conversației. Persoanei cu care vorbești îi va fi greu să se abțină, ceea ce o va face să fie de acord cu tine.

Sursa: <http://m.adevarul.ro>

Afla care sunt culorile ce te fac sa pari mai slaba

Un articol de Maya

Ca sa arati bine, este important sa asortezi hainele si sa potrivesti cat mai bine culorile vestimentatiei la silueta ta. Este binecunoscut faptul ca negrul si culorile inchise te fac sa pari mai subtire, dar haide sa vedem impreuna ce alte culori mai poti folosi pentru a ascunde problemele de silueta.

Pentru femeile cu silueta in forma de mar!

Se recomanda ca vestimentatia si culorile alese sa mascheze cea mai evidenta imperfectiune: kilogramele in plus din jurul taliei. Se pot purta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com